



SEMANA: 8 a 12 de Julho de 2019

			Glic.	Lip.	Prot.	Kcal
2ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Puré de legumes ^(1,3,6,8,12)	10,8	3,1	2,0	79,8
	CARNE	Salada de peru (aos cubos) com massa cotovelinhos ^(1,3) e macedónia de legumes	45,9	11,3	29,4	403,1
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com cotovelinhos e macedónia de legumes ^(1,3,6)	78,8	22,5	35,7	614,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
3ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Nabiças e abóbora ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Arroz de atum e feijão verde ⁽⁴⁾ , salada de alface	49,3	11,2	29,1	414,8
	VEGETARIANO	Arroz de grão, feijão verde e tomate	51,2	9,7	26,5	405,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
4ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Feijão vermelho e cenoura ^(1,3,6,8,12)	11,5	3,6	3,3	91,2
	CARNE	Jardineira de carnes (vaca, porco, ervilhas, cenoura, tomate)	67,9	14,3	40,3	561,8
	VEGETARIANO	Empadão de soja com batata, ervilhas, cenoura e tomate ⁽⁶⁾	78,8	22,5	35,7	614,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
5ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Couve coração ^(1,3,6,8,12)	11,2	3,2	2,2	83,0
	PEIXE	Medalhães de pescada no forno ⁽⁴⁾ , arroz e salada de cenoura ralada	50,5	7,9	24,3	370,2
	VEGETARIANO	Pataniscas de legumes com arroz e salada de cenoura ralada	74,0	12,4	18,9	487,9
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1
6ª FEIRA	PÃO	Pão de mistura ⁽¹⁾	24,2	0,6	4,1	118,7
	SOPA	Grão e Espinafres ^(1,3,6,8,12)	11,0	3,1	1,9	79,9
	CARNE	Perna de frango estufada com massa espiral e salada de alface	45,9	11,3	29,4	403,1
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (alho francês, cenoura, milho)	56,8	16,8	21,2	418,7
	SOBREMESA	Fruta da época	11,8	0,4	0,6	53,1

PS: Fruta da época - Pêra, Banana, Maçã Starking, Laranja, Clementina

Alergénios: (1)Glúten; (2)Crustáceos; (3)Ovo; (4)Peixe; (5) Amendoim; (6)Soja; (7)Leite; (8) Frutos de casca rijia; (9)Alpo;(10) Mostarda; (11) Sésamo; (12)Sulfitos; (13)Tremoço; (14) Moluscos

Alerta: Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.

Esta ementa pode não ser adequada a alunos com alergia ou intolerância alimentar. Quando devidamente justificadas por prescrição médica podem ser servidas dietas personalizadas. Para o aluno que necessitar de cuidados especiais na alimentação (alergia, intolerância alimentar ou por restrições religiosas), a escola ou o encarregado de educação deve enviar, a cada ano letivo, o respetivo atestado médico para a Divisão de Educação da Câmara Municipal de Coimbra. A atualização deve ser anual dado que podem existir alterações das intolerâncias.